

Утверждаю

директор школы Дойников В.П.



Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд для детей от 7 до 11 лет

Дата : 15.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 129 | Котлеты рубленные из птицы | 90 | 19,13 | 10,99 | 14,18 | 234,29 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,9 | 39,46 | 245,57 |
| 311 | Кисель из концентрат "Валетек" | 200 | | | 24,00 | 95,00 |
| | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 50 | 3 | 0,5 | 27,5 | 127 |
| Итого за Завтрак | | 490 | 30,86 | 17,39 | 105,14 | 701,36 |

Примерное меню и пищевая ценность
приготовленных блюд для детей от 12 и старше,ОВЗ

Дата : 15.01.2026г

Рацион: Школьное меню

День: четверг

Неделя: 1

| № реп. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Энерге- тическая |
|-------------------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------------|
| | | | Б | Ж | У | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Завтрак | | | | | | |
| 129 | Котлеты рубленные из птицы | 120 | 25,5 | 14,65 | 19,91 | 312,39 |
| 173 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,73 | 5,9 | 39,46 | 245,57 |
| 285 | Кисель из концентрата "Валетек" | 200 | 0,00 | 0,00 | 24,00 | 95,00 |
| | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60 | 4 | 0,6 | 33,0 | 152 |
| Итого за Завтрак | | 530 | 37,83 | 21,15 | 116,37 | 804,96 |
| Обед | | | | | | |
| 51,00 | Салат из свеклы с яблоками | 100 | 1,00 | 5,00 | 8,30 | 85,00 |
| 63,00 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 6,42 | 3,61 | 26,83 | 167,14 |
| 97,00 | Жаркое по-домашнему | 250 | 27,04 | 23,10 | 24,10 | 412,3 |
| 283,00 | Чай с сахаром | 200 | 0,08 | 0,02 | 10,0 | 41 |
| | Хлеб из пшеничной хлебопекарной муки для детского питания с витамином и железом | 60 | 4 | 0,6 | 33,0 | 152 |
| Итого за Обед | | 810 | 38,14 | 32,33 | 102,24 | 856,97 |
| Итого за день | | 1340 | 75,97 | 53,48 | 218,61 | 1661,93 |

